

# FITNESS ZA PSIHU

1. Budi proaktivan i koristi adekvatne strategije suočavanja sa situacijama.
2. Nauči neke jednostavne, ali korisne strategije suočavanja, npr. abdominalno disanje.
3. Neka ti fizičko zdravlje bude prioritet.
4. Brini se o sebi.
5. Ostani povezan i neguj prijateljske odnose s drugima.
6. Uključi se u aktivnosti koje ti čine zadovoljstvo.
7. Prepoznaj svoje snage i neguj ih.
8. Redovito se odmaraj i relaksiraj.

